



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.ДВ.1.1 Технологии физкультурно-оздоровительной работы

Шифр и наименование группы научных специальностей: 5.8 Педагогика

**Шифр и наименование научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта**

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

Трудоёмкость в ЗЕТ - 3

Трудоёмкость в часах – 108

Разработчик: кандидат педагогических наук, доцент Семянникова В.В.

## **Общие положения**

Рабочая программа дисциплины «Технологии физкультурно-оздоровительной работы» разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями, утвержденными приказом Министерства образования и науки высшего образования Российской Федерации от 20 октября 2021 г. № 951.

### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель дисциплины:** обеспечить теоретическое осмысление основ технологий физкультурно-оздоровительной и формировать умения практической реализации её теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать систему знаний о сущности, специфике, содержании и технологиях физкультурно-оздоровительной работы;
- раскрыть значение овладения физической культуры современными технологиями организации физкультурно-оздоровительной работы (ТФОР);
- формировать практические умения и навыки в организации физкультурно-оздоровительной работы среди лиц различного возраста, пола, уровня физической подготовленности, места проживания и т.д.;
- обучить применять в практической деятельности современные технологии физкультурно-оздоровительной работы;
- сформировать самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-оздоровительной работы.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ АСПИРАНТУРЫ**

Дисциплина относится к образовательному компоненту программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

По окончании изучения дисциплины аспиранты должны:

знать:

- основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены;
- физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки;
- теорию физической культуры;
- методические основы обучения и развития физических способностей;
- методику проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- способы планирования, способы физических нагрузок на занятиях

оздоровительной направленности с учетом возрастных и личностных особенностей занимающихся;

- методы и средства формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста, потребности в регулярных занятиях;
- приемы формирования информации в сфере ФКиС.

уметь:

- оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации;
- руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях;
- использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с учетом возрастных, и личностных особенностей занимающихся;
- применять коммуникативные качества в организации различных физкультурно-оздоровительных, рекреационных мероприятиях.

владеть:

- методами и технологиями межличностной коммуникации,
- навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в спорте;
- навыками разработки и обновления программ, рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий);
- средствами избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с учетом возрастных, и личностных особенностей занимающихся;
- методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся и устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ;

## **4. СТРУКТУРА, ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Объем дисциплины «Технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Курс: 1

Семестр: 1

Лекций: 18

Практических (семинарских) занятий: 18

Самостоятельная работа: 72

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетных единицы.

#### 4.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, академ. часы			
		Всего часов	аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	практические (лабораторные)	
1	Раздел 1. Общая характеристика дисциплины «Технологии физкультурно-оздоровительной работы»	54	10	10	34
2	Тема 1. ТФОР в системе физкультурного профессионального образования	30	6	6	18
3	Тема 2. Характеристика современных зарубежных технологий организации различных форм занятий популярными оздоровительными системами и методиками	24	4	4	16
5	Раздел 2. Отечественные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы с населением	54	8	8	38
6	Тема 4. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в советский период	24	4	4	16

<b>7</b>	Тема 5. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в современной России	32	4	4	24
	Промежуточная аттестация				
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

5.1. Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме тестирования.

*Типовой вариант тестирования*  
(1 вариант, 25 заданий)

Часть А.

Выбрать правильный ответ

A1. Основное понятие «педагогическая технология» означает:

1. Совокупность форм, методов, приёмов – область педагогического знания, отражающего характеристики глубинных процессов педагогической деятельности, особенности их взаимодействия, управление которыми обеспечивает необходимую эффективность учебно-воспитательного процесса;
2. Совокупность форм, методов, приёмов и средств передачи социального опыта, а также техническое оснащение этого процесса;
3. Совокупность способов организации учебно-познавательного процесса или последовательность определённых действий, операций, связанных с конкретной деятельностью учителя и направленных на достижение поставленных целей (технологическая цепочка).
4. Совокупность форм, методов, приёмов и средств передачи только физического образования.

A2. Основное понятие «здоровье» означает:

1. Естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений;
2. Отсутствие болезней;
3. Нормальное функционирование систем организма;
4. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития

A3. Основное понятие «двигательная активность» означает:

1. Внешние и внутренние телесные двигательные акты;
2. Определённое количество движений;
3. Длительное выполнение физических упражнений;
4. Суммарная величина разнообразных движений за определённый

промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций).

А 4. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

1. Общей физической подготовкой;
2. Специальной физической подготовкой;
3. Гармонической физической подготовкой;
4. Прикладной физической подготовкой.

А.5. Физкультурные мероприятия – это:

1. Занятия по определенным видам спорта;
2. Мероприятия проводимые только по физической культуре;
3. Организованные занятия граждан физической культурой в группах общей физической подготовки (ОФП), группах здоровья, спортивных секциях, а также спортивные праздники, дни здоровья, фестивали, спортивные развлечения;
4. Самостоятельные занятия физической культурой;

А 6. Спортивные мероприятия –это:

1. Спортивные развлечения;
2. Спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;
3. Самостоятельные занятия спортом;
4. Мероприятия проводимые только со спортсменами высокой квалификации.

А 7. Массовый спорт – это:

1. Часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;
2. Мероприятия проводимые только с количеством участников более 100 человек;
3. Это мероприятия проводимые только в определенные времена года;
4. Это участие только спортсменов высокой квалификации.

А 8. Спортивное соревнование – это:

1. Вид мероприятия направленный на формирования здорового образа жизни;
2. Состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту);
3. Состязание направленное на выявление функционального состояния спортсменов;
4. Предназначенные для физкультурно-оздоровительных и спортивных

услуг для населения.

А 9. Организатор физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия – это:

1. Любой желающий занимающийся спортом;
2. Только организатор со спортивным физкультурным образованием;
3. Только спортивное учреждение;
4. Юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие или спортивное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия.

А 10. К участникам мероприятий относятся:

1. Только спортсмены;
2. Спортсмены, тренеры, судьи, специалисты, оговоренные в Правилах, Положениях о соревнованиях и регламентирующих документах;
3. Только спортсмены и тренеры;
4. Спортсмены, тренеры, судьи.

Часть В.

Установление соответствий

В 1. Установите соответствие между наименованием разделов положения о соревнованиях и их краткими характеристиками:

Наименование разделов положения	Краткая характеристика
Цели и задачи (А)	Перечисляются организация и конкретные лица, на которых возложена ответственность за подготовку и проведение соревнований. Например, общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет комитет по физической культуре и спорту и т.д. (1)
Руководство соревнованиями (мероприятием) (В)	вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом; поиск и внедрение наиболее эффективных форм физкультурно-спортивной работы с населением; формирование потребности населения в ведении здорового образа жизни. выявление сильнейших команд и спортсменов города; популяризация зимних (летних)

	видов спорта; пропаганда физически-активного образа жизни среди населения (2)
Сроки и место проведения (С)	Указываются организации (команды), которые могут принять участие в данных соревнованиях, а также пол, возраст, спортивная квалификация участников, количество зачетных участников. В разделе следует выделить требования к участникам, соблюдение которых является обязательным для допуска к соревнованиям: прохождение медицинского осмотра и наличие разрешения врача на участие в соревнованиях или наличие расписки о личной ответственности за свое здоровье (3)
Участники соревнований (мероприятия) (D)	В данном разделе указываются дата и место проведения. В отдельных случаях - запасное место, если оно есть (4)

В 2. Установите соответствие между наименованием разделов положения о соревнованиях и их краткими характеристиками:

Наименование разделов положения	Краткая характеристика
Программа соревнований (мероприятия) (A)	В зависимости от материальных возможностей организаторов, цели и задач соревнования, и определяется содержание данного раздела. В нем указываются количество награждаемых команд, виды наград для победителей в командном и личном первенстве. В качестве наград лучше использовать атрибуты спортивной победы - кубки, медали, грамоты, а также и памятные и денежные призы (1)
Порядок зачета и условия определения победителей (B)	Обязательным условием допуска участников к соревнованиям является заявка, которая может быть именной, технической и общей. На соревнованиях небольшого масштаба



	именные заявки, как правило, не подаются (2)
Порядок награждения победителей и призёров (С)	С учетом возраста, пола и уровня квалификации участников указываются виды спорта и другие упражнения, по которым будут проводиться соревнования. Поскольку большинство физкультурно-спортивных мероприятий проводится по упрощенным правилам, то в положении следует оговаривать характер этих упрощений (3)
Сроки подачи заявок и порядок представительства команд (Д)	В соревнованиях любого уровня, в том числе и муниципального, важным для большинства участников является не только получение удовольствия, но и победа. В связи с этим от того, насколько квалифицированно в этом разделе будет прописано число зачетных участников, раскрыты порядок определения победителей в личном или командном первенстве, во многом будет зависеть успешность организации всего мероприятия. Для уравнивания возможностей разных участников допускается использование гандикапов, начисление поощрительных очков (4)

В 3. Установите соответствие между процессом организации физкультурно-оздоровительной работы и требованием к ним:

Процесс	Требования
Обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей во время соревнования (А)	Для этого организаторы в письменной форме информируют управление здравоохранения района (города) о предстоящем мероприятии и о необходимости его медицинского обслуживания: выделении машин «Скорой помощи», медицинских

	<p>работников, оборудования полевого медпункта (1)</p>
<p>Организация медицинского обслуживания (В)</p>	<p>При проведении данной работы следует использовать современные средства и методики воздействия на население с целью повышения их интереса к занятиям физическими упражнениями, в общем, и к участию в данном мероприятии в частности.</p> <p>а) подготовить афиши, плакаты и другую продукцию агитационного содержания, и размесить ее в местах массового нахождения людей; б) анонсировать мероприятие в местных средствах массовой информации; в) обеспечить освещение мероприятия в местных периодических изданиях, по радио, телевизионных каналах, интернете; г) подготовить и раздать пригласительные билеты и др.(2)</p>
<p>Организация транспортного и бытового обслуживания, работы временных торговых точек (С)</p>	<p>При проведении официальных физкультурно-спортивных мероприятий на территориях муниципальных образований вся полнота административной и уголовной ответственности возлагается на проводящую организацию. Поэтому ей необходимо обеспечить соблюдение требований по поддержанию общественного порядка, пожарной безопасности, санитарно- гигиенических норм, профилактики и предупреждения травматизма (3)</p>
<p>Организация агитационно-пропагандистского, рекламного информационного обеспечения (Д)</p>	<p>При планировании проведения мероприятия с выездом за город, например, «Кросс Наций», «Лыжня России» и др., организаторам следует проверить состояние автомобильных дорог, уточнить расписание движения общественного транспорта, рассчитать продолжительность времени, необходимого чтобы</p>

	<p>добраться до места. Наиболее удобным, хотя и более затратным, является доставка участников соревнований пассажирским автотранспортом. Для этого организаторы мероприятия подают заявку в автотранспортное предприятие на выделение автобусов с указанием даты и места проведения мероприятия, количества участников, времени начала и окончания (4)</p>
--	--

В 4. Установите соответствие между процессом организации физкультурно-спортивных мероприятий и требованием к ним:

Мероприятия	Требования
Организация и проведение легкоатлетических эстафет по улицам (А)	Успешность проведения эстафеты зависит от многих условий, среди которых особое место отводится выбору маршрута, подготовке и оборудованию трассы, обеспечению мер безопасности участников, судей, зрителей (1)
Организация и проведение массовых легкоатлетических кроссов (В)	В массовых лыжных физкультурных мероприятиях большинство участников не являются квалифицированными спортсменами, не обладают высоким уровнем физической и технической подготовленности, не имеют дорогостоящего инвентаря, поэтому и трассу для них стоит размещать на широких и равнинных участках, по возможности без крутых спусков, резких поворотов, пересечений и других опасных мест (2)
Организация и проведение массовых соревнований по лыжным гонкам (С)	Как правило, спортивные праздники посвящаются историческим датам, выдающимся событиям в жизни города, коллектива физкультуры предприятия, учреждения, организации, физкультурно-спортивного общества, спортивного клуба и т.д. Эффективность спортивного праздника определяется

	по количеству привлеченных зрителей: чем оно больше, тем выше ее эффективность (3)
Организация физкультурно-спортивных праздников (Д)	Непосредственному проведению кросса местного уровня предшествует большая подготовительная работа, существенное место в которой занимает подготовка самой трассы, оборудование мест старта и финиша, приобретение нагрудных номеров, составление положения и др.(4)

В 5. Установите соответствие между процессами и фактами:

Процессы	Факты
Установление даты и места проведения праздника, времени начала и общей его продолжительности (А)	Финансовое обеспечение мероприятия относится к вопросам первостепенной важности, поскольку от него зависит уровень материального оснащения и художественного оформления праздника(1)
Разработка сценария спортивного мероприятия (В)	Многие виды спорта (художественная гимнастика, акробатика, борьба, бокс, аэробика, баскетбол, фигурное катание и др.) ввиду своей специфики обладают широкими возможностями для показательных выступлений, и поэтому организаторам следует выбрать те из них, для которых в данном спортивном празднике имеются необходимые условия (2)
Составление сметы расходов и определение источников финансирования спортивного мероприятия (С)	От содержания сценария и степени его реализации зависит привлекательность, зрелищность и запоминаемость праздника, и поэтому его разработку поручают лицам, имеющим соответствующую подготовленность и опыт подобной работы. Сценарий должен включать

	текст ведущих и приглашенных лиц, содержание показательных выступлений и театрализованных представлений, спортивные соревнования, игры со зрителями, музыкальное сопровождение, фитнес-дискотеку и др.(3)
Определение состава участников показательных выступлений (Д)	Удобными для проведения праздника являются выходные и праздничные дни, каникулы. Место следует выбирать с таким расчетом, чтобы оно было доступным для многих людей, например, стадион, бассейн, лыжная база, каток, парк культуры, дворец спорта, дворец культуры, центральная площадь или улица, дворовая спортивная площадка и др.(4)

В 6. Установите соответствие между процессами и требованиями:

Процессы	Требования
Организация занятий в группах общей физической подготовки (А)	Отдельная категория граждан из всех организационных форм предпочитает самостоятельные занятия физическими упражнениями, которые направлены как на профилактику различных заболеваний, поддержание работоспособности на оптимальном уровне, так и на повышение физической подготовленности (1)
Организация занятий в спортивных секциях (В)	Создаются для желающих регулярно заниматься одним из видов спорта и по состоянию здоровья и физической подготовленности, пригодных к спортивным занятиям. Ведущими задачами являются совершенствование в избранном виде спорта и выполнение спортивных разрядов. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично (2)
Организация занятий в оздоровительных группах (С)	В свободное время занятия физическими упражнениями

	осуществляется, как правило, в организованных и самостоятельных формах (3)
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (Д)	Занятия имеют оздоровительную направленность для людей без серьезных отклонений в состоянии здоровья, и лечебную направленность для лиц с заболеваниями. Проводятся занятия по программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся (4)

В 7. Установите соответствие между процессами и требованиями:

Процессы	Требования
Организация физкультурно-оздоровительной работы в домах и базах отдыха, пансионатах (А)	Чтобы эффективно решать эти задачи в лагере физкультурно-оздоровительная работа должна: быть обязательной, систематической и интересной для всех детей, отдыхающих в лагере; соответствовать их возрасту, состоянию здоровья, физическому развитию и уровню физической подготовленности (1)
Организация физкультурно-оздоровительной работы в детских оздоровительных лагерях (Б)	Составляет совместно с заместителем начальника лагеря общий план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; проводит методическую и инструкторскую работу с вожатыми отрядов и педагогами-воспитателями, с физкультурным активом (2)
Физкультурный руководитель (физрук) или педагог по физическому воспитанию (С)	Ссовместно с физруком участвует в планировании, подготовке и проведении физкультурно-спортивных мероприятий; организует и проводит занятия по обучению детей плаванию, приемам спасания и оказания первой помощи утопающим; организует и проводит соревнования по плаванию; организует, готовит и проводит

	совместно с педагогом по физическому воспитанию «Праздники Нептуна» и «Веселые старты» на воде (3)
Руководитель по плаванию (Д)	Загородные дома, базы и зоны отдыха являются естественной базой для организации физкультурно-спортивных мероприятий в форме утренней гигиенической гимнастики, дозированной ходьбы (терренкур), туризма, плавания, спортивных и подвижных игр, спортивных соревнований и развлечений, занятий в физкультурно-спортивных группах и др.(4)

В 8. Установите соответствие между процессами организации физкультурно-оздоровительной работы в детских оздоровительных лагерях и требованиями к ним:

Процессы	Требования
<b>Утренняя гигиеническая гимнастика (УГТ или зарядка) (А)</b>	совершаются без определённых образовательных целей, ради отдыха на природе. Заранее продумывается содержание игр, место их проведения, дозировка, но ещё лучше, если дети сами выбирают игры. При выходе на прогулку с детьми младшего и среднего возраста целесообразно вначале предложить им в течение 15-20 минут поиграть в свои любимые игры. После эмоциональной разрядки дети начинают группироваться без особой команды и тогда их можно вести по намеченному маршруту без построения (1)
<b>Прогулки, экскурсии, туристские походы (В)</b>	Содействует активизации функций всех систем организма и сокращению «периода вработывания» в предстоящую деятельность; укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию

	школьников; формированию привычки к систематическому использованию доступных средств физического воспитания в режиме дня, навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; организованному началу дня (2)
<b>Игровые прогулки (С)</b>	Позволяют решать комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач: воспитание физических качеств, закаливание, формирование прикладных навыков и знаний, воспитание нравственных качеств, пропаганду физической культуры, организацию здорового досуга, привитие правил здорового образа жизни (3)
<b>Занятия в спортивных секциях (кружках) (Д)</b>	Организуют, исходя из наличия подготовленных руководителей и из того, какой спортивной базой и каким спортивным инвентарем располагает лагерь. Учитываются интересы детей. Кроме педагога по физической культуре и инструктора по плаванию занятия проводят вожатые, педагоги-воспитатели, школьники, имеющие спортивные разряды (4)

В 9. Установите соответствие между процессами организации отдельных форм производственной физической культуры с рекреационной направленностью и их характеристику:

Процессы	Характеристика
Организации и внедрения производственной физической культуры (А)	Физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве. Основными ее видами, которые в наибольшей степени используются среди работников, являются производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная



	физическая культура и массовый спорт, которые могут проводиться как в режиме трудового дня, так и в свободное время (1)
Организация вводной гимнастики (В)	Проведение физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях, находящихся вне предприятия, является менее эффективным по сравнению с двумя другими формами. Объясняется это не только увеличением затрат времени, необходимых для того, чтобы работники могли добраться до места занятий, но и сокращением возможностей администрации предприятия контролировать посещаемость этих занятий (2)
Организация двигательной активности работников в обеденный перерыв (С)	Вводная гимнастика - это организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрого встраивания организма (3)
Организация занятий на спортивных площадках предприятия (Д)	В обеденный перерыв предпочтительнее организовать двигательную активность, в содержание которой включаются общеразвивающие и дыхательные упражнения, спортивные игры по упрощенным правилам, аэробика, спортивные развлечения. В качестве игр можно использовать бадминтон, настольный теннис, волейбол, бильярд (4)

В 10. Установите соответствие между процессами технологии организации агитации и пропаганды физической культуры на территориях муниципальных образований и их характеристиками:

Процессы	Характеристика
----------	----------------

<p>Разнообразие используемых форм и средств пропаганды (А)</p>	<p>Необычность преподнесения и эксклюзивность применения отдельных форм и средств пропаганды. Эффективность реализации этого условия обосновывается тем, что человек в большей степени обращает внимание и лучше запоминает все необычное, нестандартное (1)</p>
<p>Систематичность и непрерывность проведения агитационно-пропагандистской работы (В)</p>	<p>Пропаганда двигательной активности лишь тогда может быть эффективной, если предлагаемые для занятий формы организации, виды физических упражнений, места для занятий соответствуют интересам, духовным потребностям, материальным и физическим возможностям, как широкому кругу населения, так и отдельному человеку (2)</p>
<p>Оригинальность, запоминаемость информации (С)</p>	<p>Эпизодическое использование различных средств и форм пропаганды, как правило, является малоэффективным, поскольку очень быстро вытесняется из памяти поступающей новой информацией. При реализации данного условия важным является соблюдение меры достаточности, чтобы не происходило эффекта привыкания и последующего снижения интереса (3)</p>
<p>Доступность и индивидуальность (Д)</p>	<p>К основным относятся устная, печатная, показательная и наглядная формы пропаганды, каждая из которых обладает своим специфическим воздействием. Средствами их реализации являются лекции, беседы, ток-шоу, дискуссии, публикации в газетах и журналах, афиши, стенды, видеоролики, интернет, спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.(4)</p>

## Ключ к тесту по дисциплине

### Часть А

№ вопроса	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
Ответ	1,2,3	1	4	1	3	2	1	2	4	2

### Часть В

№ вопроса	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10
Ответ	A-2 B-1 C-4 D-3	A-3 B-4 C-1 D-2	A-3 B-1 C-4 D-2	A-1 B-4 C-2 D-3	A-4 B-3 C-1 D-2	A-3 B-2 C-4 D-1	A-4 B-1 C-2 D-3	A-2 B-3 C-1 D-4	A-1 B-3 C-4 D-2	A-4 B-3 C-1 D-2

5.2. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 1 семестре в форме зачета.

### Перечень вопросов к зачету

1. Роль и место дисциплины ТОФОР в подготовке специалиста по физической культуре, ее связь с другими учебными дисциплинами учебного плана. Основные понятия ТОФОР: «технология», «педагогическая технология», «здоровье», «двигательная активность».
2. Характеристика деятельности международных организаций по физическому воспитанию (СИЕПС, ВИЕП и др.). Всемирное движение «Спорт для всех» и его развитие в высокоразвитых странах.
3. Характеристика технологий по разработке и использованию национальных спортивно-оздоровительных программ «Тримм», «Физическая активность», «Мы рассчитываем на Вас» и др. в высокоразвитых зарубежных странах. Условия, определяющие эффективность их использования.
4. Технологии организации массовых спортивных мероприятий в Германии, Чехии, Финляндии, Швеции, США, Канаде, Англии, Голландии и других странах.
5. Организационные основы систем управления спортивно-оздоровительной работой в отдельных зарубежных странах (США) как определяющий компонент технологий физкультурно-оздоровительной работы.
6. Технологии организации производственной спортивно-оздоровительной работы в отдельных фирмах и компаниях США, Канады, Великобритании, Франции. Подходы, используемые при организации и проведении спортивно-оздоровительных программ отдельными фирмами.
7. Технологии разработки программ по укреплению здоровья работающих. Критерии, определяющие эффективность оздоровительных программ.
- Характеристика современных зарубежных оздоровительных систем и программ занятий физическими упражнениями.
9. Технологии организации занятий по различным оздоровительным системам (аэробика, плавание, боевые искусства и др.) и характеристика

составных её компонентов.

10. Технологии организации групповых и индивидуальных форм занятий аэробикой и ее разновидностями с лицами различного возраста, пола, уровня подготовленности, состояния здоровья и уровня жизни в зарубежных странах.

11. Технологии организации групповых и индивидуальных форм занятий циклическими упражнениями аэробной направленности с лицами различного возраста, пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья и уровня жизни.

12. Технологии организации групповых и индивидуальных форм занятий на кардиотренажерах, а также пилатесом, калланетикой, йогой, ушу с лицами различного возраста, пола, уровня подготовленности, состояния здоровья и уровня жизни.

13. Организационные основы советской системы физической культуры и спорта как определяющий компонент технологий физкультурно-оздоровительной работы.

14. Технологии организации производственной физической культуры в советский период.

15. Характеристика технологий по организации спортивно-массовой работы в советский период: спортивно-массовая работа по месту жительства, массовые всесоюзные спортивные соревнования «Лыжня зовет», «Движение для здоровья», Всесоюзные дни «Лыжника», «Бегуна», «Пловца» и др.

16. Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в Российской Федерации: Конституция РФ, Закон «О физической культуре и спорте в РФ», «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2008 – 2015 гг. » и др.

17. Организационные основы российской системы физической культуры и спорта как определяющий компонент технологий физкультурно-оздоровительной работы на разных уровнях: федеральном, региональном, местном.

18. Подготовка и переподготовка кадров как обязательный компонент технологий организации физкультурно-оздоровительной работы в Современной России

**Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Технологии физкультурно-оздоровительной работы».**

***Критерии оценивания для зачета***

Оценка «зачтено». Систематическое посещение занятий в течение учебного года - аспирант посетил более 75% аудиторных занятий. В процессе обучения показал заинтересованность в предмете.

Оценка «не зачтено». Пропущено значительное количество занятий без уважительной причины - аспирант посетил менее 75% аудиторных занятий. В процессе обучения не проявил интереса к предмету.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. - 131 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html> (дата обращения: 17.08.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Мухина, М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография / М. П. Мухина. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 168 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74858.html> (дата обращения: 17.08.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **6.3. Электронные образовательные ресурсы**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.